

ZALECENIA PO ZAŁOŻENIU APARATU RETENCYJNEGO

Droga Pacjentko / Drogi Pacjencie

Właśnie założyliśmy/oddaliśmy Ci aparat(y) retencyjne. Poniżej opiszemy czego się spodziewać po dzisiejszej wizycie i jak dbać o aparat(y) w przyszłości.

Na początek – spróbujemy wyjaśnić Ci **po co jest retencja**. To nieco skomplikowane, ale warto wiedzieć. Otóż zęby dążą do powrotu do punktu wyjściowego, czyli stanu sprzed leczenia. Mimo że wtedy nie wyglądały/funkcjonowały dobrze, to były w stanie względnej równowagi. W tym stanie mogły tkwić przez wiele lat. W czasie leczenia zęby zostały przesunięte, czasami wraz kośćmi szczęk. Musisz poczekać aż stan równowagi odtworzy się ponownie. To trwa nierzadko kilkanaście miesięcy. Aparaty retencyjne mają pomóc w tym, aby stan równowagi odtworzył się z zębami w nowym położeniu.

Co powinieneś robić?

1. Jeśli masz **wyjmowany aparat retencyjny** – noś go nie krócej niż 12 godzin na dobę. Minimalny okres noszenia aparatu retencyjnego to 2 lata. Jeśli aparat przeszkadza Ci nieco na początku daj sobie nieco czasu na przyzwyczajenie się. Nie denerwuj się, że aparat jest „duży i niewygodny” – miliony ludzi na całym świecie nosi go i się przyzwyczało. Spokojnie poczekaj. Skontaktuj się z nami tylko wówczas, gdy aparat powoduje wyraźna obtarcie dziąsła. Jeśli trzeba – dopasujemy go.
2. Jeśli masz **stały aparat retencyjny** (łuk retencyjny) również daj sobie nieco czasu na przyzwyczajenie. Rzadko kiedy czujemy się fantastycznie po założeniu łuku. Może Ci się to wydać niewiarygodne, ale większość pacjentów zapomina o obecności łuku już po kilku tygodniach. Poczekaj i Ty.
3. Przychodź na **wizyty kontrolne** co 6 miesięcy. To bardzo ważne, bo aparat, zwłaszcza łuk retencyjny, mógł ulec uszkodzeniu, a Ty tego nie zauważyłeś. Uszkodzony łuk może być groźny – zamiast stabilizować, przesuwa zęby. Jeśli nie przyjdiesz na wizytę kontrolną, to nie dasz nam szansy, aby to sprawdzić!
4. **Dbaj o higienę!** Podobnie jak podczas noszenia aparatu stałego, dokładne czyszczenie zębów szczoteczką i nitką dentystyczną jest kluczowe dla utrzymania Twoich zębów w dobrym stanie. Mówiąc szczerze mamy nadzieję, że o higienę będziesz dbał nie gorzej niż jak podczas ostatnich miesięcy.
5. Aparat wyjmowany **należy zakładać wyłącznie na czyste zęby**. Nigdy nie zakładaj aparatu, jeśli wcześniej nie wyczyściłeś zębów.
6. **Czyść również sam aparat** (płytkę) retencyjny. Powinieneś go myć oddzielną szczoteczką i pastą. Możesz używać także mydła. Dokładnie go wypłucz pod bieżącą wodą. Uważaj, aby go nie upuścić – może się uszkodzić. Nie wolno polewać go wrzątkiem, trzymać w gorącej wodzie, wystawiać bezpośrednio na działanie promieni słonecznych lub innych źródeł ciepła, ponieważ może się odkształcić.
7. Po oczyszczeniu trzymaj go w **suchym miejscu**, np. pudełku.
8. Nie jedz w **wyjmowanym aparacie** (płytkce)!

9. Jak wszystko, aparat retencyjny zużywa się. Tempo zużywania się zależy od takich rzeczy jak to, czy zgrzytasz zębami w nocy. Jeśli aparat się zużył, to należy go **wymienić**.

10. **Umawiaj się regularnie na czyszczenie zębów**. Możesz umówić się ze swoim stomatologiem lub z nami. Mamy duże doświadczenie w czyszczeniu zębów u pacjentów noszących retencję!

11. Na koniec najtrudniejsza rzecz – kiedy będziesz mógł przestać nosić retencję. Tutaj musisz nieco oderwać się od aparatu retencyjnego i spojrzeć na swoje życie z perspektywy. Załóżmy, że masz 20 lat w momencie, gdy skończyłeś aktywne leczenie ortodontyczne i zacząłeś fazę retencji. Przed Tobą jeszcze przynajmniej 60 szczęśliwych lat. W tym czasie nasz organizm nieustannie się zmienia, również fizycznie. Na przykład, w wieku 20 lat nie masz zmarszczek, ale one się kiedyś niestety pojawiają. Zęby powoli żółkną/zszarzeją. Biolodzy nazywają ten stan „starzeniem się” organizmu. To niezbyt miłe, ale czeka każdego z nas. W czasie owego starzenia się zęby poza żółknięciem czy ścieraniem się, stopniowo się wykrzywiają. I to niezależnie od leczenia ortodontycznego. Innymi słowy – jeśli w wieku 20 lat masz naturalnie (tzn. bez leczenia) idealny zgryz, to szansa, że będzie on tak samo idealny za 20 lat jest bardzo niewielka. Biologiczne procesy związane ze starzeniem się organizmu nie pozwolą na to!

Wróćmy teraz do dnia dzisiejszego – skończyłeś leczenie ortodontyczne, masz założoną retencję. I wiesz, że prawa natury są nieubłagane – starzenie się organizmu czeka i Ciebie. Faza retencyjna po leczeniu (tzn. odtwarzanie się stanu równowagi zębów) trwa do 2 lat. Ale co potem? Mechanizmy biologiczne powodujące powolne zmiany koloru czy wykrzywianie się zębów będą działały przez resztę Twojego życia. **Zastanów się, czy nie warto nosić retencji dłużej**. Czasami bardzo długo, aby utrzymać piękny wygląd zębów i uśmiechu. Spróbujemy doradzić Ci w przyszłości, co robić. Na razie spokojnie przyzwyczaj się do swoich aparatów.



Centrum Medyczne
ul. Rynek 5, 26-625 Wolanów
tel: 790-697-993, 790-691-551

Iryna Gradowska
tel: 790-697-035

*Bardzo dziękujemy za zapoznanie się
z powyższymi zaleceniami*